Nais ng mga Pilipino ang Malusog na Puso



Magkaroon ng Malusog na Pamumuhay-Ibigay ang Regalo ng Mabuting Nutrisyon

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Ang ating pamilya, mga kaibigan, at kasamahan ay ang nagpapalakas sa atin. Dapat kailangan nating pagalalayan ang isa't-isa marapat sa ating buhay at sa ating kalusugan. Ang sakit sa puso ay isa sa numero unong dahilan nang pagkamatay ng ating kapwa Pilipino. Mayroon tayong magagawa upang mapaglabanan ang sakit sa puso. Ang wastong pagkain ay isang paraan para manatiling malusog ang puso.

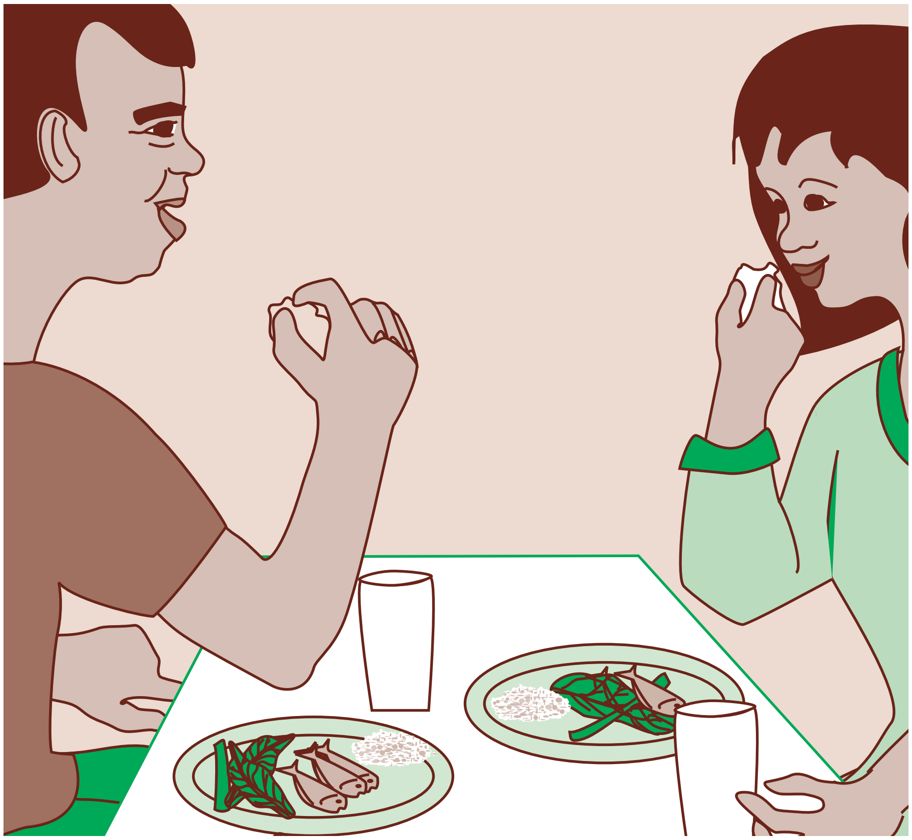


Basahin Ninyo ang Kwento ni Felipe: KAYO ba Maaring Magkaroon ng Mataas na Presyon?

Si Felipe ay may-ari ng isang tindahan. Dumating siya sa Amerika may labin-limang taon nang nakararaan. Araw-araw ang kinakain niya sa tanghali ay maalat na hamburger, mamantikang piniritong patatas at malaking lata ng soda. Para sa meryenda, ang kinakain niya ay sitsaron. Para sa hapunan, madalas magluto ang kanyang asawa ng dinuguan. Gustong-gusto niya ang pagluluto ng kanyang misis, kaya palagi niyang inuulit na kumain at hindi bumabawas ng dalawang pungga. Sa pinakahuling pagpatingin niya sa manggag-amot, napagalaman ni Felipe na masyadong mataas ang kanyang presyon-160/100.

Kayo Ba ay Kagaya ni Felipe Kung Kumain?

Kung ganyan kayo, malamang na magkakaroon kayo ng mataas na presyon. Sa kasalukuyan, maraming pamilyang Pilipino ang pumipil ng mga pagkain na masyadong mataba o mamantika, kolesterol, kaloriya, at asin. Ngayon, mas marami na tayong kinakain kaysa sa napagkasanayan natin.



Subukan sa Inyong Kusina Itong mga Pabuya Tungkol sa Masustansiyang Pagluluto para sa Kalusugan ng Puso

Gamitin ang tradisyonal na paraan sa pagluluto kagaya ng paglalaga ng manok, isda, o karne na may maraming gulay, at saka gawin din itong mga sumusunod:

- Gamitin ang langis ng gulay kapag naghahanda ng adobo, sa halip ng langis na galling sa taba ng karne.
- Tanggalin ang balat ng manok at itapon ito.
- Ihurno, pakuluan, pasingawan, o ihawin ang manok at isda.
- Subukan na kumain ng sariwang lumpia.
- Gumamit ng kaunting asin at mga maalat sa inyong pagkain. Bawasan ang mga sarsa na mataas sa maalat, gaya ng toyo, patis, at bagoong. Palasahin ang sinigang ng clarno, gulay, o prutas.
- Bumili ng karne na walang taba, gaya sa laman ng inihaw na baboy kapag nagluluto para sa pgdiriwang ng pamilya.
- Gumamit ng gatas na walang taba o kakaunti ang taba. Halinbawa, gamitin ang gatas na walang taba kapag gumagawa ng matamis, sa halip na gatas ng niyog.

Lagyan ng Marka ang Isang Bagay na Gagawin Ninyo para Kumain ng Wasto:

- Alamin ang inyong kinakain. Marami ba ang kinakain ninyo na pansit? Ang isang pungga ng pansit ay kalahati na tasa. Kumain ng wastong sukat ng pagkain sa bawat pagkakataon.
- Basahin ang nakasulat sa mga lalagyan ng pagkain. Bumil ng pagkain na mababa ang taba, buong taba, kolesterol, kaloriya, at maalat para ipangregalo o pasalubong.
- Magkaroon ng talaan ng inyong kinakain. Isulat ang mga pagkain na kinain o mga bagay na ginawa ninyo sa loob ng araw na iyon upang kumain nang wasto. Makikita ninyo sa talaan ng pagkain ang kaugalian tungkol sa pagkain.

Pagkayamanin ang handog ng kalusugan.

Paalalahanin at turuan ang inyong mga mahal sa buhay na ang mayroon malusog na puso ay mayroon din na malusog na katawan.

Special appreciation to the Filipino community who shared a wealth of knowledge and expertise.

Filipinos Aspire for Healthy Hearts

Serve Up a Healthy Life—Give the Gift of Good Nutrition

Our family, friends, and the community make us strong. That is why we need to support each other in life and in health. Heart disease is the #1 cause of death for Filipinos. We can do something to beat heart disease. Healthy eating is one way to keep a healthy heart.

Read Felipe's Story: Are YOU at Risk for Heart Disease?

Felipe, a shop owner, came to the United States fifteen years ago. Everyday for lunch, he eats a hamburger with salty, greasy french fries and a large soda. For an afternoon snack, he eats *chicharon*. For dinner, his wife often makes *dinuguan*. He loves his wife's cooking so he always has at least two helpings. At a recent doctor's visit, Felipe learned that his blood pressure was dangerously high—160/100.

Do You Eat Like Felipe?

If so, then you are at risk for heart disease. Today, many Filipino families choose foods that are high in saturated fat, cholesterol, calories, and salt. We also eat more than we used to. These habits can increase the risk factors that lead to heart disease.

Try These Heart Healthy Cooking Tips in Your Kitchen

Enjoy traditional methods of stewing chicken, fish, or lean meats with lots of vegetables, but also do the following:

- Use vegetable oils when preparing adobo, instead of animal fat.
- Take the skin off chicken and throw it away.
- Bake, boil, broil, steam, or roast chicken and fish.
- Try eating fresh lumpia.
- Use less salt and sodium in your food. Reduce sauces high in sodium, such as soy sauce, patis, and bagoong. Enhance the flavor of sinigang with more herbs, vegetables, or fruits.
- Buy leaner cuts of meat, such as lean roast pork when cooking for family gatherings.
- Use nonfat or lowfat milk. For instance, use nonfat milk when making desserts, instead of coconut milk.

Check Off One Thing You Will Do To Eat Healthy:

❍ Be aware of your food portions. Are you eating too many servings of pancit? One serving of pancit is 1/2 cup. Eat a reasonable portion of food at one time.

❍ Read the food labels on packages. Buy foods with low saturated fat, total fat, cholesterol, calories, and sodium for pangregalo and pasalubung.

❍ Keep a food journal. Record the meals you ate or the things you did that day to eat healthy. A food journal helps track your eating habits.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

National Institutes of Health

National Heart, Lung, and Blood Institute

NIH Publication No. 02-5079
March 2004

For more information, contact:
NHLBI Health Information Center
P.O. Box 30105, Bethesda, MD 20824-0105
Phone: 301-592-8573 TTY: 240-629-3255 Fax: 301-592-8563
Web site: http://www.nhlbi.nih.gov